

# まるめろ3月号

介護支援センターあけぼの会  
弥生苑デイサービス№275  
2023年3月1日発行

3月は和暦では「弥生（やよい）」と言いますね。「いやおい」とも読み、草木がさらに生き茂っていくさまを表しているそうです。少しずつ暖かくなり、3月の終わりのころには、桜の花も開花しますね(\*^\_^\*) 弥生苑の桜と保土ヶ谷バイパス沿いの桜は見ものです。お楽しみに！！活動の時間では、春らしく華やかで可愛い作り物を考えています。是非、ご参加ください！

昨年の桜の様子です



## 3月の単発アクティビティ

- ・ 3月 7日（火） 頭の体操
- ・ 3月 10日（金） 花の飾り
- ・ 3月 13日（月） 折り紙教室
- ・ 3月 14日（火） 動物の小物入れ
- ・ 3月 18日（土） アイロンビーズ
- ・ 3月 22日（水） 季節の折り紙飾り
- ・ 3月 23日（木） ちりめんの吊るし飾り
- ・ 3月最後の週間 工作付き有料カレンダー（4月）

折り紙教室



ちりめんの吊るし飾り



★他の曜日をご利用の方も単発でご参加いただけます★

3月生まれの方  
7名の方が誕生日をお迎えになりました。

おめでとうございます



保健だより

# ～変形性股関節症～

## ●股関節とは

股関節というのは、脚の付け根にある関節で、体重を歩いたり、しゃがんだり、座ったり出来るのも、この股関節には、片足で立つと体重の3～4倍、歩いて言われています。日常生活にとっても重要な役割を持って痛みを感じる事があります。その痛みを起こす代表的

支えるという重要な役割を持っています。関節があるからです。いる時には10倍もの重さがかかっている股関節ですが、何らかの異常が起きてな病気として**変形性股関節症**があります。

## ●変形性股関節症とは

足の付け根にある股関節に痛みを起こす病気を持つ人は全国で400万～500万人いると言われています。そのうちの大半が**変形性股関節症**と考えられています。特に女性に多く40～50歳代になると発症し、強い症状が出る人が多く、専門医を受診した時にはかなり病気が進行している事が多いのも特徴です。股関節は他の関節と違い、深い所にあり、筋肉や靭帯（じんたい）に囲まれています。その為、症状を自覚しにくく進行してから気づく事も少なくありません。

## ●症状●

症状として最も多いのは足の付け根の痛みや違和感です。その他に、おしりや太もも、膝の痛みとして出てくる事もあり、その為股関節の病気だと気づかない人が多いです。また、左右に揺れて歩くというのもこの病気のサイン。歩いている時に人に指摘されて気づく人もいます。あぐらをかきにくくなったり、靴下の着脱や足の爪切りが困難になったりする事も症状のひとつです。



## ●治療●

治療には、関節の負担を減らす「生活改善」  
関節を動きやすくする「運動療法」  
炎症を抑える「薬物療法」  
症状が進行している場合に行われる「手術療法」の4つがあげられます。  
ここでは、生活改善のポイントを説明します。



「生活改善」  
①洋式の生活  
和室での生活スタイルではなく椅子を使い、なるべく洋式の生活にする。  
脚を深く曲げたり、その状態から足を伸ばすといった動作は股間の軟骨に大きな負担がかかり傷みやすくなる。



「生活改善」  
②歩行の注意  
変形性股関節症の人にとって、最も負荷がかかるのが歩行。股関節に負担をかけないようにゆっくり疲れないペースで歩く。  
長時間歩くと負担もますので、10分～15分程歩いたら一度休憩する。痛みがある時は無理をしない。

「生活改善」  
③荷物の持ち方  
重い荷物を持つ、また片手で荷物を持つといった動作も股関節に負担をかける。荷物はなるべく少なくし、10kg以内にとどめる事を心がける。荷物の移動には、カートやリュック等を使用するのでも股関節の負担を軽減できる。